

Основные типы компьютерной зависимости:

Зависимость от Интернета (сетеголизм)

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).

Не ролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение.

Подросток вступил в опасное сообщество в соцсетях: четыре тревожных сигнала

1. Подросток стал «отрешенным».
 2. У него меняется режим дня
 3. Подросток вялый и постоянно не высыпается
 4. Активные постоянно повторяющиеся рисунки
 5. Грустные мысли в постах на соцстраничке
 6. Открыто заявляет о своей скорой смерти
- Если Вы обнаружили в сети Интернет информацию, причиняющую вред здоровью и развитию ребенка, и Вы хотите ограничить доступ к данной информации (заблокировать страницу или сайт), Вам необходимо подать заявку в электронном виде на сайте Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (далее - Роскомнадзор) <http://rkn.gov.ru/>.

Как распознать опасную группу?

- Логотип: знаки богов и ножи
- Картинки и фото в сером, черном и красном цвете
- Засилье Слов на букву «С»
- Психоделическая музыка
- Изобилие фраз о бессмысленности жизни
- В хештеге — символические слова
- Например, «#морекитов», «#тихийдом», «#мертвыедуши», «#ня,пока» и т. п. — это логотипы групп самоубийц. Также могут быть хештеги f57, f58, d28 и т. п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква — с нее начинается имя администратора, цифра — его порядковый номер самоубийства.

Важные рекомендации.

Неправильно критиковать подростка, проводящего слишком много времени за компьютером.

- Если вы видите у подростка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, определите мотивы его поведения, узнайте его занятость во внеурочное время.

- Активизируйте работу по привлечению подростков в различные мероприятия, молодежные секции и кружки.

Воркутинский политехнический техникум



Буклет для родителей (законных представителей)
«Ловушки для подростков в сети Интернет»

«Тест на компьютерную зависимость подростков».

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет - игр предлагается серия вопросов:

Как часто ты играешь в компьютер?

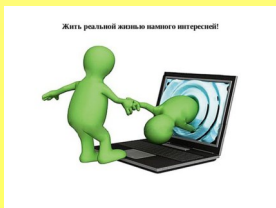
- а) каждый день - 3 балла
- б) день через день - 2 балла
- в) когда нечем заняться - 1 балл

По сколько часов в день играешь?

- а) 2-3 часа и больше - 3 балла
- б) час или 2 часа (заигрываюсь) - 2 балла
- в) часик максимум - 1 балл

Сам ли ты выключаешь компьютер?

- а) Пока компьютер не перегреется или родители не выдернут сетевой фильтр, или пока сам не засну, или пока цвета перестаю различать, или пока спина не разболится, вообще не выключаю - 3 балла
- б) когда как, иногда сам выключаю компьютер - 2 балла
- в) сам и по своей воле выключаю - 1 балл



Когда есть время, ты его тратишь на ...

- а) на компьютер на что же ещё - 3 балла
- б) всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)- 2 балла
- в) вряд ли сяду за этот ящик - 1 балл

Прогуливал ли ты учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?

- а) да прогуливал - 3 балла
- б) было пару раз да и то не такое важное событие - 2 балла
- в) нет - 1 балл

Часто ли ты думаешь о самом компьютере или играх на компьютере?

- а) да постоянно - 3 балла
- б) пару раз на день вспоминаю - 2 балла
- в) редко, почти не вспоминаю - 1 балл

Какую роль для тебя играет компьютер?

- а) всё или почти всё - 3 балла
- б) значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня значат не меньше - 2 балла
- в) никакой роли он для меня не играет - 1 балл

Приходя домой, ты первым делом...

- а) сажусь за компьютер -3 балла
- б) всегда по-разному, могу и за компьютером посидеть - 2 балла
- в) ну уж точно не сяду за компьютер - 1 балл

Подсчитайте суммарный балл (диагноз):

От 8 до 12 баллов: норма («ну вроде ты нормальный»).

От 13 до 18 баллов: пока зависимости нет, но стоит обратить пристальное внимание на ребенка и его занятия («пока ты не зависишь, но только пока, мой тебе совет - следи за собой»).

От 19 до 24 баллов: компьютерная зависимость, необходимо обратиться к семейному психологу («срочно обратись к психологу, а лучше к психиатру - у тебя компьютерная зависимость»).

